

Polenta

Zutaten als Beilage für 4 Portionen:

400 g Maisgrieß,
1,2 l Wasser, (300 ml pro 100 g)
1 EL Salz,
1 TL Olivenöl,



Zubereitung :

Für die Polenta zunächst in einem flachen 2 l Topf das Wasser bis zum kochen erhitzen und das Salz und Öl zugeben.

Dann den Maisgrieß ganz langsam unter ständigem Rühren in das Wasser rieseln lassen - es dürfen sich keine Klumpen bilden! - sonst gleich an der Topfwand zerdrücken !

Wenn der Maisgrieß vollständig eingerührt ist den Deckel auf den Topf geben und den Topf gut in mehrere Handtücher einpacken. Die Polenta 40 Min. ausquellen lassen.

Dann den Topf auspacken - er sollte noch heiß sein - kurz in kaltes Wasser stellen. Dadurch reißt die Polenta vom Topfrand - sonst mit den Schaber etwas nachhelfen. Ein passendes Brett mit kaltem Wasser abspülen, auf den Topf legen und die Polenta auf das Brett stürzen. Mit einem Küchentuch bedeckt auskühlen lassen, später mit Küchengarn in Stücke schneiden.

Verwenden Sie immer den selben Maisgrieß und messen Sie die Flüssigkeit genau ab - auf der ausgekühlten Polenta dürfen keine Flüssigkeitsreste zu sehen sein - sonst reduzieren! Abwandlungen :1 kleine Zwiebel und eine kleine Knoblauchzehe fein würfeln und anbraten.

Oder

2 EL fein gehackte frische oder getrocknete Steinpilze mit der Flüssigkeit aufkochen.

Oder

1 TL gehackte Petersilie, 100 g Maisgrieß und ½ Becher Sahne kurz vor dem Auskühlen unterheben.

Anmerkung der Aalener Kochbaeren:

So machen wir die Polenta schon seit vielen Jahren. Es gibt auch noch die original-Rührmethode. Da wird gerührt bis der Kochlöffel abbricht oder man eine Sehnscheidenentzündung hat. Diese Methode geht so:

Das Wasser zum Kochen bringen und das Salz zugeben und auflösen. Den Maisgrieß langsam mit der einen Hand einrieseln lassen, mit der anderen Hand kräftig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Diese entstehen vor allem dann, wenn die Temperatur des Wassers unter den Siedepunkt fällt, was leicht passiert, wenn man den Maisgrieß zu schnell einschüttet. Solange der Brei noch nicht eingedickt ist, spritzt es heftig. Man kann ein Tuch über den Topf legen. Die Polenta immer im Uhrzeigersinn rühren, bis sie sich vom Topf löst. Das dauert etwa 20 Min. und geht am Ende sehr schwer. Den Polenta- Brei auf ein nasses Tuch schütten, mit einer Palette 1 cm dick verstreichen und auskühlen lassen.